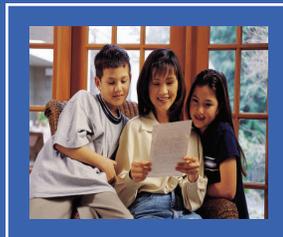




Preparación para Gripe Pandémica: Un Módulo de Capacitación de Personas Promotoras



Esta publicación fue realizada con el apoyo financiero número 1H75TP000309-01 de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) a la Asociación Nacional de Oficiales de Salud de la Ciudad y el Condado (NACCHO). Su contenido es responsabilidad única del Centro de Practica Avanzada de Salud Publica, Preparación y Respuesta a Emergencias del Condado de Montgomery, Maryland y no necesariamente representa la opinión oficial de CDC y

Contenidos

Introducción	3
Objetivos del Módulo	3
Objetivos de la Intervención en la Comunidad.....	4
Como Usar Este Módulo.....	4
Sobre los Materiales Complementares.....	5
Actividades en el Módulo	6
Actividad 1: Introducción	7
Actividad 2: Demostración (Modelo) de una Intervención Educativa sobre Preparación para Gripe Pandémica.....	10
Actividad 3: Análisis de la Intervención Educativa: Preparación para Gripe pandémica	12
Actividad 4: Práctica de Intervención de Grupo: Gripe pandémica	14
Actividad 5: Cierre de la Capacitación	15
Anexo A.....	16
Anexo B.....	18
Anexo C.....	25

Introducción

Este módulo de capacitación de personas promotoras es un suplemento al currículo *Preparación para Emergencias Públicas en la Comunidad Latina: Manual para Capacitación de Personas Promotoras*, desarrollado por la Iniciativa Latina de Salud y el Centro de Prácticas Avanzadas para la Preparación y Respuesta para Emergencias de Salud Pública del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery, Maryland.¹ Se ensayaron el currículo y las intervenciones en un proyecto piloto en el AF 2008. Los resultados del proyecto piloto demostraron que las sesiones educativas sobre preparación para emergencias, conducidas por promotoras capacitadas, fueron efectivas en aumentar prácticas de preparación para emergencias en las personas participantes de la comunidad latina.²

Preparación para Gripe Pandémica: Un Módulo de Capacitación de Personas Promotoras está diseñado para preparar promotoras de salud, ya capacitadas en técnicas de educación sobre conceptos básicos de preparación para emergencias públicas, a conducir intervenciones educativas sobre preparación para gripe pandémica. Este módulo debe ser utilizado conjuntamente con el currículo *Preparación para Emergencias Públicas en la Comunidad Latina: Manual para Capacitación de Personas Promotoras*, lo cual describe en detalle el proceso y los contenidos de una capacitación para promotoras en preparación para emergencias.

Se ensayaron el módulo y las intervenciones en AF 2009. Seis promotoras recibieron la capacitación y luego condujeron tres intervenciones, de dos sesiones cada una, en la comunidad. La capacitación y las intervenciones utilizaron la misma metodología que se demostró efectiva en el proyecto piloto del AF 2008.

Objetivos del Módulo

El objetivo principal del módulo es:

Luego de haber participado activamente en la capacitación, las personas promotoras tendrán los conocimientos y destrezas necesarias para poder planear y realizar sesiones educativas para grupos acerca de la preparación para emergencias públicas y preparación para gripe pandémica.

Objetivos específicos:

Las personas promotoras tendrán los siguientes **conocimientos sobre preparación básica para emergencias:**

¹ *Preparación para Emergencias Públicas en la Comunidad Latina: Manual para Capacitación de Personas Promotoras*. LHI and APC, Montgomery County DHHS, 2008, y *Respuestas Sencillas a Preguntas Básicas Sobre La Preparación Para Emergencias Públicas: Información Para Promotores*. LHI and APC, Montgomery County DHHS, 2008. Disponibles en: <http://www.montgomerycountymd.gov/hhstmpl.asp?url=/content/hhs/phs/APC/preparedness.asp#VulnerablePopulations>

² *Emergency Preparedness Education for the Latino Community Conducted by Health Promoters: A Mini Pilot Project*. Silver Spring, MD: DHHS, APC and LHI, April 2008. Se puede pedir una copia del reporte final del proyecto piloto al Centro de Prácticas Avanzadas en el correo electrónico: <http://www.montgomerycountymd.gov/content/hhs/phs/APC/requestinfo.asp>

- Cuales son los tres pasos en la preparación para una situación de emergencia
- De que temas una familia debe conversar frente una posible emergencia
- Como hacer un plan de preparación para emergencias
- Cuales son los 9 artículos esenciales en un equipo de preparación para emergencias
- Como y donde obtener información en casos de emergencia.

Las personas promotoras tendrán los siguientes **conocimientos sobre preparación para gripe pandémica:**

- Que es una pandémica
- Como prepararse para una pandémica:
 - Conversar sobre prevención, síntomas, y cuidados de una persona enferma;
 - Hacer un plan en caso de una pandémica
 - Juntar artículos esenciales para cuidado de una persona con gripe.

Las personas promotoras tendrán las siguientes **destrezas:**

- Transmitir mensajes claves sobre la preparación para emergencias y la preparación para la gripe pandémica en una intervención educativa de grupo.
- Motivar el dialogo sobre la preparación para emergencias y la gripe pandémica.
- Motivar las personas participantes a tomar los pasos necesarios para preparación.
- Completar y entregar los formularios necesarios para documentar sus esfuerzos.

Los conceptos, mensajes claves y las prácticas promovidos en el currículo vienen del Centro de Prácticas Avanzadas y de recomendaciones de otras autoridades en preparación para emergencias (como los Centros para el Control y la prevención de Enfermedades).

Objetivos de la Intervención en la Comunidad

Las actividades de las personas promotoras tienen los siguientes **objetivos:**

- Aumentar el conocimiento de posibles emergencias públicas, incluyendo la gripe pandémica, y respuestas apropiadas a estas entre la población Latina.
- Aumentar el conocimiento de planificación y preparación para emergencias públicas, incluyendo equipos de suministros para emergencias y el cuidado de enfermos.
- Aumentar las prácticas apropiadas de preparación para emergencias, incluyendo la gripe pandémica, entre la población Latina.

Los métodos para las intervenciones en la comunidad han sido diseñados para grupos con un máximo de 12 y 15 personas.

Como Usar Este Módulo

El módulo contempla un total de 5 horas de instrucción, incluyendo un repaso de conceptos básicos de preparación para emergencias detallados en el currículo *Preparación para Emergencias Públicas en la Comunidad Latina: Manual para Capacitación de Personas Promotoras*. **Se necesita consultar el Manual para Capacitación para poder realizar la capacitación sobre preparación para gripe pandémica.** El manual contiene los rompehielos,

la bienvenida, y las actividades que introducen los temas básicos de preparación para emergencias así como información sobre metodologías de educación popular.

Sobre los Materiales Complementares

Este modulo es apenas una de las herramientas para la replicación del proyecto. Hacen parte fundamental de la capacitación y las sesiones en la comunidad los siguientes materiales:

Sobre Preparación Básica para Emergencias

Folleto: Todos Listos

Folleto: Plan 9

Cartel: Plan 9

Repuestas Sencillas a Preguntas Básicas sobre la Preparación para Emergencias: Información para Promotores

Estos materiales están disponibles en formato “.pdf” en el sitio Web del Centro de Prácticas Avanzadas:

<http://www.montgomerycountymd.gov/hhstmpl.asp?url=/content/hhs/phs/APC/preparedness.asp#VulnerablePopulations>

Sobre Preparación para Gripe Pandémica

Equipo para el Hogar para la Influenza³

Una Gripe Fuera de lo Común⁴

¡Detenga los gérmenes, manténgase sano!⁵

Otros materiales

Muestras o ejemplos de los 9 artículos esenciales y los artículos para cuidado de enfermos (ej., termómetro, gel desinfectante, etc.)

³ Disponible en: <http://www.montgomerycountymd.gov/pandemicflu>

⁴ Disponible en: <http://www.kingcounty.gov/healthservices/health/preparedness/pandemicflu/comicbook.aspx>

⁵ Disponible en: <http://www.kingcounty.gov/healthservices/health/communicable/stopgerms/posters.aspx>

Actividades en el Módulo

Actividad	Tiempo (minutos)
Introducción: Objetivos de la Capacitación y las Intervenciones	30
Demostración de una Intervención Educativa en Grupo	90
Análisis de la Intervención Educativa	30
Practica de Intervención de Grupo: Gripe pandémica	150
Cierre de la Capacitación	5
TOTAL	305

Actividad 1: Introducción

Método: Presentación y discusión en grupo

Objetivos de Aprendizaje:

Conocimientos:

- Nombrar los objetivos de la capacitación
- Nombrar los objetivos de las intervenciones en la comunidad

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

- Agenda de la Capacitación
- Objetivos de la Capacitación
- Objetivos de las Intervenciones en la Comunidad

Preparación:

- Hacer las transparencias.
- Obtener folletos y otros materiales sobre el proyecto.
- Hacer fotocopias de las transparencias para distribución a las personas participantes

Procedimiento:

1. Se repasa la agenda de la capacitación y se pide aclaraciones.
2. Se muestra la transparencia de los objetivos de la capacitación, explicando que el propósito de la capacitación es
 - Preparar las personas promotoras para dar información y educación cultural y lingüísticamente apropiadas sobre como prepararse para situaciones de emergencias públicas y preparación para gripe pandémica. Se les recuerda que la capacitación tratará de los conocimientos y destrezas que los promotores necesitan para cumplir con estas responsabilidades y tareas.
3. Se muestra la transparencia de los objetivos de las intervenciones en la comunidad.
4. Se refiere las personas participantes a los materiales en sus carpetas o paquetes de información. Se explica que *Equipo para el Hogar para la Influenza y Una Gripe Fuera de lo Común* son materiales de referencia para las personas promotoras y que deben de leerlos en casa.
5. Se solicita preguntas y se aclara dudas.

Objetivos de la Capacitación

El objetivo principal de la capacitación es:

Luego de haber participado activamente en la capacitación, las personas promotoras tendrán los conocimientos y destrezas necesarias para poder planear y realizar sesiones educativas para grupos acerca de la preparación para emergencias públicas y preparación para gripe pandémica.

Objetivos específicos:

Las personas promotoras tendrán los siguientes **conocimientos sobre preparación básica para emergencias:**

- Cuales son los tres pasos en la preparación para una situación de emergencia
- De que temas una familia debe conversar frente una posible emergencia
- Como hacer un plan de preparación para emergencias
- Cuales son los 9 artículos esenciales en un equipo de preparación para emergencias
- Como y donde obtener información en casos de emergencia.

Las personas promotoras tendrán los siguientes **conocimientos sobre preparación para gripe pandémica:**

- Que es una pandémica
- Como prepararse para una pandémica:
 - Conversar sobre prevención, síntomas, y cuidados de una persona enferma;
 - Hacer un plan en caso de una pandémica
 - Juntar artículos esenciales para cuidado de una persona con gripe.

Las personas promotoras tendrán las siguientes **destrezas:**

- Transmitir mensajes claves sobre la preparación para emergencias y la preparación para la gripe pandémica en una intervención educativa de grupo.
- Motivar el dialogo sobre la preparación para emergencias y la gripe pandémica.
- Motivar las personas participantes a tomar los pasos necesarios para preparación.
- Completar y entregar los formularios necesarios para documentar sus esfuerzos.

Objetivos de la Intervención en la Comunidad

Las actividades de las personas promotoras tienen los siguientes **objetivos**:

- Aumentar el conocimiento de posibles emergencias públicas, incluyendo la gripe pandémica, y respuestas apropiadas a estas entre la población Latina.
- Aumentar el conocimiento de planificación y preparación para emergencias públicas, incluyendo equipos de suministros para emergencias y el cuidado de enfermos.
- Aumentar las prácticas apropiadas de preparación para emergencias, incluyendo la gripe pandémica, entre la población Latina.

Actividad 2: Demostración (Modelo) de una Intervención Educativa sobre Preparación para Gripe Pandémica

Método: Demostración

Objetivos de aprendizaje:

- **Conocimientos:**
 - Nombrar los mensajes claves que se debe transmitir en una intervención educativa de grupo sobre gripe pandémica
 - Nombrar los materiales que se debe usar en una intervención educativa de grupo
 - Nombrar los pasos a seguir para realizar una sesión educativa sobre preparación para emergencias.

- **Destrezas:**
 - Transmitir los mensajes claves en una intervención educativa de grupo
 - Usar materiales audiovisuales para apoyar y reforzar los mensajes claves
 - Motivar preguntas y participación
 - Utilizar destrezas de comunicación (escucha activa, uso de lenguaje sencillo, resumir lo aprendido, hacer preguntas abiertas, etc.)

Tiempo: 90 minutos

Materiales:

- Mensajes Claves: Gripe Pandémica (en anexo)
- Una Sesión Educativa (en anexo)
- Lavarse las manos es la cosa más sabia que se puede hacer (en anexo)
- Muestras o ejemplos de los artículos para cuidado de enfermos (ej., termómetro, gel desinfectante, etc.)
- *¡Detenga los gérmenes, manténgase sano!*

Preparación:

- Obtener los materiales
- Ensayar la demostración

Procedimiento:

1. Las personas facilitadoras (2) presentan un modelo de una intervención educativa de grupo, utilizando los Mensajes Claves: Gripe pandémica y otros materiales.
2. Las personas participantes hacen el rol de personas de la comunidad.
3. El modelo de la intervención de grupo sigue los lineamientos en “Una Sesión Educativa” y da los “Mensajes Claves.”
4. Puede desarrollarse como un dialogo entre las 2 facilitadoras, con preguntas al auditorio/la comunidad. Por ejemplo:

- Facilitadora A: Yolanda, yo he escuchado que hablar de la gripe pandémica, pero no sé que gripe es esta.
 - Facilitadora B: Buena pregunta, Alicia. Vamos a ver lo que dicen nuestros invitados:
 - ¿Qué cosa es una pandemia? ¿Y la gripe pandémica?
 - (El dialogo sigue de acuerdo a las respuestas del auditorio, aclarando dudas, utilizando los mensajes claves, etc.)
 - Facilitadora A: Gracias. Ahora entiendo lo que es la gripe pandémica y por que es una emergencia publica. Pero, ¿Que hago para preparar mi familia?
 - Facilitadora B: Mira, son 3 pasos sencillos: (explica los 3 pasos, utilizando Mensajes Claves).
 - Facilitadora A: Sí. ¿De que debemos conversar con la familia?
 - Facilitadora B: ¿Por qué no preguntamos a los invitados?
 - Facilitadora B: Gracias. ¿Cómo puedo estar segura que mis manos están limpias?
 - Facilitadora A: Es fácil. (Demuestra la técnica de lavar las manos, utilizando Lavarse las manos es la cosa más sabia que se puede hacer.)
 - (El dialogo sigue de acuerdo a las respuestas del auditorio, aclarando dudas, utilizando los mensajes claves, etc.)
5. Al final, se distribuyen el folleto ¡Detenga los gérmenes, manténgase sano!

Actividad 3: Análisis de la Intervención Educativa: Preparación para Gripe pandémica

Método: Discusión

Objetivos de aprendizaje:

- **Conocimientos:**
 - Nombrar los mensajes claves que se debe transmitir en una intervención educativa de grupo
 - Nombrar los materiales que se debe usar en una intervención educativa de grupo
 - Nombrar los pasos a seguir para realizar una sesión educativa sobre preparación para gripe pandémica.

- **Destrezas:**
 - Transmitir los mensajes claves en una intervención educativa de grupo
 - Usar materiales audiovisuales para apoyar y reforzar los mensajes claves
 - Motivar preguntas y participación
 - Utilizar destrezas de comunicación (escucha activa, uso de lenguaje sencillo, resumir lo aprendido, hacer preguntas abiertas, etc.)

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

- Los de la actividad anterior (Demostración)

Procedimiento:

1. Se hace un análisis del modelo de intervención educativa de grupo, haciendo preguntas como:
 - Por favor, haga comentarios sobre la presentación:
 - ¿Qué les gustó?
 - ¿Qué no fue claro?
 - ¿Hubo suficiente tiempo para presentar los contenidos?
 - ¿Cómo podemos mejorarlo?
 - ¿Cómo fue la secuencia de la presentación? ¿Cuáles fueron los pasos que seguimos?
 - ¿Cómo usamos los materiales audio visuales?
 - ¿Cómo motivamos preguntas al auditorio?
 - ¿Cómo manejamos las preguntas y comentarios del auditorio?
 - ¿Cómo fue el lenguaje que usamos?
 - ¿Cuáles fueron los mensajes claves que presentamos?
 - ¿Qué hicimos cuando no sabíamos la respuesta a alguna pregunta?
 - ¿Cómo concluimos la presentación?
2. Se les señala las hojas “Sesión Educativa” y “Mensajes Claves,” repasándolas y solicitando preguntas.
3. Se explica que las personas promotoras van a hacer algo parecido en sus intervenciones educativas.
4. Se solicita comentarios sobre como adaptarían la intervención de acuerdo a sus circunstancias:

- ¿Como harían la intervención con un grupo de 3 personas promotoras?
 - Ejemplo: Asignar un tema a cada facilitadora: Facilitadora A: Introducción a la sesión; Facilitadora B: Explicación de gripe pandémica y los 3 pasos de preparación; Facilitadora C: Explicación y demostración del lavado de manos y preparación de equipo para cuidado de una persona enferma.
- ¿Como la harían como parte de una intervención sobre conceptos básicos de preparación para emergencias?
 - Ejemplo: Hacer dos sesiones: la primera introduce conceptos básicos de preparación para emergencias (que es una emergencia publica y los tres pasos); la segunda sesión se trata específicamente de preparación para gripe pandémica.

Actividad 4: Práctica de Intervención de Grupo: Gripe pandémica

Método: Práctica

Objetivos de aprendizaje:

- **Conocimientos:**
 - Nombrar los mensajes claves que se debe transmitir en una intervención educativa de grupo
 - Nombrar los materiales que se debe usar en una intervención educativa de grupo
 - Nombrar los pasos a seguir para realizar una sesión educativa sobre preparación para gripe pandémica.

- **Destrezas:**
 - Transmitir los mensajes claves en una intervención educativa de grupo
 - Usar materiales audiovisuales para apoyar y reforzar los mensajes claves
 - Motivar preguntas y participación
 - Utilizar destrezas de comunicación (escucha activa, uso de lenguaje sencillo, resumir lo aprendido, hacer preguntas abiertas, etc.)

Tiempo: 150 minutos (2.5 horas)

Materiales:

- Los de la actividad anterior (Análisis de la demostración)

Procedimiento:

1. Se dividen las personas participantes en grupos de 3.
2. Se explica al grupo el propósito de la actividad: Darles la oportunidad de mejorar sus destrezas en realizar una sesión educativa acerca de la preparación para gripe pandémica.
3. Se explica que tendrán la oportunidad de practicar una sesión con tres personas promotoras.
4. Se tendrán disponibles los materiales que la personas promotoras pueden utilizar durante su práctica.
5. Tienen 30 minutos para prepara su práctica y hasta 90 minutos para hacer su practica.
6. Antes de hacer la práctica, se solicita preguntas o dudas sobre el procedimiento de la actividad.
7. Al terminar la practica, se solicita comentarios de las personas participantes sobre que lo han aprendido con esta actividad y que van hacer en sus próximas sesiones educativas.
 - ¿Cómo fue la secuencia de la presentación?
 - ¿Cómo usaron los materiales audio visuales y las muestras de artículos?
 - ¿Cómo motivaron preguntas al auditorio?
 - ¿Cómo fue el lenguaje que usaron?
 - ¿Cuáles fueron los mensajes claves que presentaron?
 - ¿Cómo concluyeron la sesión?

Actividad 5: Cierre de la Capacitación

Método: Presentación

Tiempo: 5 minutos

Procedimiento:

1. Se les recuerda:
 - Realizar los 3 pasos en la preparación para gripe pandémica en sus casas con sus familias.
 - Leer todos materiales de referencia.
 - Venir a la reunión marcada para finalizar los arreglos para las intervenciones en la comunidad.
2. Se solicita preguntas y comentarios y aclara dudas.
3. Se les da felicitaciones.

Anexo A

Una Sesión Educativa

Procedimiento:

- Explica claramente el propósito de la sesión y cuanto tiempo durará
- Hace preguntas
- Motiva preguntas
- Se muestra positiva y respetuosa
- Escucha activamente
- Utiliza lenguaje sencillo y sus propias palabras
- Da tiempo para una plática amable e informal
- Utiliza los materiales audiovisuales
- Da los mensajes claves
- Resume lo explicado
- Pregunta lo que han aprendido

Ejemplos de preguntas para la sesión educativa

- ¿Qué cosa es una pandemia? ¿Por qué una pandemia es una emergencia pública?
- ¿Que podemos hacer para prepararnos para una pandemia?
- ¿De que debemos conversar con la familia?
- ¿Cuáles son los artículos o suministros que se debe tener como parte de la preparación para una pandemia?
- ¿Alguien quiere resumir lo que ha aprendido?
- ¿Con quienes podemos compartir lo que hemos aprendido?

Anexo B

Mensajes Claves: Gripe Pandémica

La gripe pandémica es una emergencia pública porque pone en riesgo de muerte o serios daños un gran número de personas.

Hay muchos tipos de emergencias públicas—desde una gran tormenta de invierno o un huracán hasta un acto de terrorismo. Si ocurre una emergencia, el gobierno y las organizaciones de ayuda tratarán de ayudarlo, pero es necesario que usted también se prepare.

Usted y su familia pueden prepararse para enfrentar la gripe pandémica. ¡Todos listos!

La preparación es la mejor respuesta a cualquier situación de emergencia pública. Estar preparado de antemano puede marcar la diferencia entre una tragedia y la supervivencia. Todas las personas pueden hacer ciertas cosas sencillas para prepararse a sí mismo y a sus seres queridos para la gripe pandémica.

La gripe pandémica es un brote o epidemia de un virus de la influenza (o gripe) que se propaga a nivel mundial e infecta a muchas personas.

La gripe pandémica es diferente de la gripe común (o de temporada). La mayoría de las personas cuentan con algo de inmunidad (o defensas) contra la gripe común y hay una vacuna disponible. Una pandemia de gripe ocurre cuando un virus de influenza que normalmente es solamente un virus que afecta a animales (como cerdos o aves) se cambia y empieza a infectar a los seres humanos. Cuando empieza transmitirse de persona a persona se propaga rápidamente porque las personas no tienen inmunidad o defensas contra el virus.

La gripe común ocurre todos los años. La gripe pandémica ocurre raras veces. La pandemia más seria fue en 1918 con la gripe española, cuando murieron más de 50 millones de personas. Ocurrieron otras dos pandemias menos severas de gripe en 1957 y 1968.

Actualmente las autoridades públicas están preparándose para una pandemia de la gripe o influenza causada por el virus H1N1, también conocida como la gripe porcina.

La influenza H1N1 (gripe porcina) es un tipo de gripe que afecta por lo general solamente a los cerdos. En ocasiones, las personas se enferman de influenza H1N1. Antes, la mayoría de las personas que se enfermaban con este virus generalmente habían tenido contacto cercano con los cerdos. Ahora, el virus de la influenza H1N1 se está transmitiendo de persona a persona. Como la mayoría de las personas probablemente no tienen la inmunidad para prevenir la infección, se puede causar una pandemia de gripe. Todavía no se sabe cual podría ser el impacto de una pandemia causada por el virus H1N1.

Aunque las autoridades han declarado una emergencia de salud pública frente a la amenaza de una pandemia, esto sirve para que el gobierno pueda movilizar rápidamente los recursos para enfrentar una pandemia. Es una situación seria, pero no es motivo de pánico.

Para prepararse para una pandemia de influenza, sigue los tres pasos de la preparación para cualquier situación de emergencia:

1. Iniciar una conversación con la familia sobre la gripe pandémica y como prepararse para ella.
2. Hacer un plan y compartirlo con la familia.
3. Preparar un equipo de suministros que ayudarán a resguardarse en su casa.

Converse sobre los hechos de la gripe pandémica.

- a. **Todos están en riesgo.** Ciertos grupos de personas pueden tener un riesgo más grande de una enfermedad grave que otros, pero hasta que empiece a circular el virus extensamente no se sabe seguramente quiénes tienen más riesgo.

• **La gripe se transmite por dos maneras:**

- Tocando una persona infectada o una superficie contaminada con el virus y luego tocando su propia cara o la cara de otra persona
- Respirando las gotitas que contienen el virus, producido cuando la persona infectada habla, tose o estornuda

- Generalmente, **los síntomas aparecen entre 1 a 4 días** después del momento en que una persona está expuesta a la gripe. Esto se llama el periodo de “incubación.”

- **Las personas infectadas por el virus de la gripe H1N1 pueden transmitir la enfermedad mientras tengan los síntomas** (fiebre, tos, dolor de garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio, y en algunos casos diarrea y vómito) y posiblemente hasta siete días después del inicio de la enfermedad. Los niños, especialmente los más pequeños, podrían ser contagiosos durante periodos más largos.

- La vacuna contra la gripe común (o de temporada) y la de la influenza H1N1 (gripe porcina) son vacunas separadas. La vacuna contra la gripe común es distribuida rutinariamente cada año, mientras que la de la influenza H1N1 está en proceso de elaboración para el otoño del 2009. Aunque no se espera que haya escasez de esta vacuna, la demanda de la misma es impredecible. Es probable que al principio la vacuna esté disponible en cantidad limitada y solamente disponible para aquellas personas en alto riesgo.

- Hasta ahora, **la mayoría de las personas con gripe H1N1 se recuperaron** plenamente de la enfermedad.

- **Hay dos medicamentos antivirales** que se puede obtener con receta médica para tratar o prevenir la influenza H1N1. Si usted se enferma, estos medicamentos pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden ayudar a prevenir que ocurran graves problemas de salud. Los medicamentos son más eficaces si se inician dentro de los 2 días siguientes a la aparición de la enfermedad.

Converse sobre los buenos hábitos para la prevención

- **Lavarse las manos a menudo.** Lavarse las manos es la manera más importante de prevenir el contagio de enfermedades. Se puede utilizar un gel desinfectante de manos a base de alcohol (como Purell® u otra marca comercial)
- **No tocarse los ojos, la nariz ni la boca.** Con frecuencia, los virus se propagan cuando una persona toca algo contaminado con el virus y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.
- **Quedarse en casa si está enfermo.** Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.
- **Cubrirse la boca y la nariz cuando tosa o estornude.** Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen. Utilizar pañuelos de papel (kleenex) o el hueco del codo en lugar de las manos. Desechar los pañuelos usados en el cesto de basura, o llevar consigo una bolsa plástica pequeña (de tipo zip-lock, por ejemplo) para colocar los pañuelos usados.
- **Evitar acercarse a personas enfermas.** Evitar el contacto cercano con otras personas si posible.
- **Mantener los buenos hábitos de salud.** Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

Converse sobre los síntomas de la influenza H1N1 en las personas

Los síntomas de la influenza H1N1 son parecidos a los síntomas de la influenza o gripe común:

- Comienzo repentino de la enfermedad
- Fiebre superior a 100.4° Fahrenheit
- Escalofríos
- Tos
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Dolores musculares
- Cansancio y sensación de debilidad
- Diarrea, vómitos, dolor abdominal y/o agotamiento son síntomas más frecuentes en los niños.

Al igual que ocurre con la influenza común, la influenza H1N1 en los seres humanos puede variar de leve a grave. Se puede no tener síntomas hasta tener una neumonía grave que mata al paciente.

Converse sobre que hacer si una persona en la familia se enferma

- Si una persona se enferma con síntomas parecidos a los de la influenza, **comuníquese por teléfono con su proveedor médico**. El proveedor decidirá si se necesita realizar pruebas para detectar la influenza o si necesita que le hagan tratamiento.
- Si está enfermo, **quédese en casa** y evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar propagar su enfermedad a otros.
- Busque atención médica de inmediato solamente cuando se presenta alguno de los **signos de advertencia**:
- **En los niños**, los principales signos de emergencia que requieren atención médica inmediata son:
 - Respiración agitada o dificultad para respirar.
 - Color azulado en la piel.
 - Que el niño no esté tomando suficientes líquidos.
 - El niño no quiere despertarse ni interactuar con los otros.
 - Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo carguen.
 - Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.
 - Fiebre con sarpullido.
- **En los adultos**, los principales signos de advertencia que requieren atención médica de emergencia son:
 - Dificultad para respirar o se queda sin aliento.
 - Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
 - Mareo repentino.
 - Confusión.
 - Vómitos fuertes o constantes.

Converse sobre los cambios en la vida diaria que una pandemia puede causar.

Con una pandemia, la vida cotidiana cambiará en todos lados. Para disminuir la propagación de la enfermedad, es probable que:

- Cierren las escuelas y guarderías.
- Muchas personas no podrán trabajar.
- Cancele los eventos públicos.
- Será difícil obtener atención médica. Los hospitales y clínicas estarán inundadas con enfermos y solamente podrán atender a los casos más graves.
- Habrá restricciones de viajes
- Investigarán el estado de salud de personas que entran en los EEUU.
- Piden a los enfermos con gripe a quedarse en casa (“cuarentena voluntaria”)

Pero a la mayoría de los pacientes con gripe se les puede cuidar en el hogar.

Haga un plan: Prepárese para quedarse en su casa durante una semana o más tiempo.

Una pandemia puede durar de semanas a meses.

- Decida quién cuidará a los niños si cierran las escuelas.
- Planifique cómo trabajará desde su hogar, si fuera posible.
- Prepárese para ayudar a sus vecinos durante una pandemia.
- Tenga los números de teléfonos de sus proveedores médicos y de la línea de información del Condado sobre gripe pandémica: 240-777-4200

Prepare un equipo: 9 artículos esenciales

Un equipo de 9 artículos esenciales ayudará a su familia en resguardarse donde esté en caso de cualquier emergencia. En una pandemia, los más importantes son los primeros tres artículos y los para el cuidado de una persona con la gripe.

1. Agua, jugos, y líquidos--¡la hidratación es importante!
2. Alimentos
3. Medicamentos
4. Ropa
5. Linterna
6. Abrelatas manual
7. Radio a batería
8. Artículos de higiene personal
9. Artículos de primeros auxilios

Incluya artículos para el cuidado de una persona con la gripe

- Termómetro digital
- Toallitas con alcohol o algodón saturado con alcohol isopropílico al 70% para limpiar el termómetro.
- Medicamentos para reducir la fiebre (ibuprofena, acetaminofena--Motrin®, Advil™ o Tylenol™); tomarlos según las indicaciones del médico.
- Cloro para hacer un desinfectante.
- Utensilios, platos, tazas y servilletas de papel/plástico: para evitar tener que lavar la vajilla utilizada por la(s) persona(s) con gripe.
- Pañuelos de papel: para limpiar las secreciones respiratorias. Desechar después de su uso en el cesto de basura más cercano.
- Agua y jabón: para lavarse las manos.
- Gel desinfectante de manos (como Purell®): para usar cuando no se puede lavar las manos con agua y jabón.

- Bolsas para basura: para desechar productos usados (por Ej. toallitas y productos de plástico y papel).
- Mascarillas quirúrgicas (con cintas de atar) o mascarillas respiratorias (para sostener detrás de las orejas), uno por cada persona de la familia: utilizar sólo si lo indican los Servicios de Salud Pública del Condado de Montgomery.
- Lista de recursos de Internet para la posible entrega de productos y servicios a su hogar (por Ej. comestibles o productos médicos).

Siga las indicaciones de las autoridades: Escuche la radio o la televisión.

Las autoridades comunicarán por radio y televisión las medidas que el público debe de tomar. Mantenga calma. Con preparación e información, no hay necesidad de pánico.

Manténgase informado.

Busque la información más actualizada en: <http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/>

Comparte esta información con sus vecinos

Anexo C

Lavarse las manos es la cosa más sabia que se puede hacer.

Lavarse la manos es “la manera más importante de prevenir el contagió de enfermedades.”
Lavarse las manos es el primer ataque en defensa contra las enfermedades infecciosas como el resfrió y la gripe.

Lavarse las manos frecuentemente.

- Después de taparse la boca para toser o estornudar
- Después de limpiarse o sonarse la nariz
- Después de tocar objetos y materiales contaminados, como los pañuelos o kleenex usados
- Antes y después de utilizar el baño.
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Después de estar en contacto con la ropa sucia de una persona agripada

Técnica para lavarse las manos.

- Use jabón y agua. Frótese las manos por 20 segundos, más o menos el tiempo que le tome en cantar “feliz cumpleaños” dos veces.
- Lávese TODAS las superficies incluyendo el área detrás de las manos, la muñeca, área entre los dedos, y debajo de sus uñas.
- Enjuáguese bien.
- Séquese las manos.
- Apague la llave con un papel toalla, si no está en su casa.



Contact Information

Montgomery County, Maryland Advanced Practice Center
2000 Dennis Avenue, Suite D
Silver Spring, MD 20902
Phone: 240-777-3038

Email: MontgomeryAPC@montgomerycountymd.gov
www.montgomerycountymd.gov/apc